

# DÉLI CLASSIQUES\*

# QUIZNOS GUIDE NUTRITIONNEL

Besoins quotidiens en calories et en sodium Les adultes en santé devraient consommer de 1 500 à 2 300 milligrammes de sodium par jour. Les besoins des enfants et des personnes âgées sont moins élevés. L'apport quotidien en calories pour les adultes en santé devrait être de 2 000 à 2 400 calories. Les besoins individuels varient selon l'âge, le niveau d'activité et le sexe. (Source : Santé Canada)

\*L'information nutritionnelle des sandwiches est basée sur la moyenne des données relatives aux divers pains artisanaux offerts par Quiznos<sup>MD</sup>.

## POULET\*

## BIFTECK BLACK ANGUS\*

## SAMMIES

## PIZZAS SUR PAIN PLAT

## SALADES

## SOUPES

## ACCOMPAGNEMENTS OFFRE D'UNE DURÉE LIMITÉE\*

			Format	Portion (g)	Calories (CJ)	Lipides (g)	Gros saturés (g)	Gros trans (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (% VQ)	Calcium (% VQ)	Fer (% VQ)		
ITALIEN CLASSIQUE	SANDWICH	6 PO		273	560	28	8	0,4	54	5	8	25	50	1 580	6	13	17		
		9 PO		416	850	42	12	0,5	82	8	11	37	70	2 390	20	25	35		
		12 PO		558	1 130	56	17	0,5	109	11	15	49	95	3 190	13	27	36		
		TORTILLA DE BLE		6 PO		285	660	35	11	0,5	60	8	7	26	45	1 680	4	17	28
				9 PO		381	820	48	14	0,5	65	10	9	34	70	2 250	6	23	33
				12 PO		478	990	60	18	1	69	11	12	42	95	2 830	10	27	36
	CLUB CLASSIQUE	SANDWICH	6 PO		267	500	20	7	0,4	54	4	6	27	70	1 660	6	12	17	
			9 PO		405	750	31	10	0,5	81	5	10	41	105	2 500	10	19	25	
			12 PO		541	1 000	41	14	1	108	7	13	54	145	3 330	12	23	31	
		TORTILLA DE BLE		6 PO		279	590	27	9	0,5	59	6	6	28	70	1 760	4	15	28
				9 PO		370	730	36	12	0,5	64	7	8	37	105	2 360	6	23	31
				12 PO		461	860	45	15	1	68	8	9	46	140	2 960	9	27	33
CLUB MIEL ET BACON	SANDWICH	6 PO		275	560	23	7	0,4	62	4	16	27	60	1 570	6	13	17		
		9 PO		419	840	35	11	0,5	94	6	24	41	95	2 360	10	19	25		
		12 PO		561	1 120	46	14	1	125	8	32	55	125	3 140	13	27	33		
	TORTILLA DE BLE		6 PO		288	650	30	9	0,5	68	7	15	29	60	1 670	4	17	28	
			9 PO		384	820	40	13	0,5	77	7	22	38	90	2 220	6	23	31	
			12 PO		481	980	50	16	1	86	8	28	47	125	2 780	10	27	33	
DINDE, RANCH ET SUISSE	SANDWICH	6 PO		264	470	19	6	0,4	51	3	6	24	65	1 400	7	13	19		
		9 PO		402	700	28	8	0,5	79	6	9	36	95	2 100	12	19	22		
		12 PO		538	930	37	11	1	104	8	12	48	130	2 800	16	27	28		
	TORTILLA DE BLE		6 PO		276	560	25	8	0,5	57	7	5	25	65	1 580	6	17	25	
			9 PO		367	670	33	10	0,5	61	7	7	32	95	1 970	9	23	28	
			12 PO		458	780	41	13	1	65	8	8	40	125	2 450	12	27	31	
LE TRADITIONNEL	SANDWICH	6 PO		273	500	21	6	0,4	53	4	6	24	60	1 470	5	13	17		
		9 PO		416	750	32	10	0,5	81	7	9	37	90	2 220	9	19	25		
		12 PO		558	1 000	43	13	1	107	9	13	49	120	2 960	12	27	33		
	TORTILLA DE BLE		6 PO		285	660	28	9	0,5	59	7	6	26	60	1 640	4	17	28	
			9 PO		381	820	38	11	0,5	63	8	7	33	85	2 080	5	23	31	
			12 PO		473	860	47	14	1	68	9	9	41	115	2 600	7	21	36	
VÉGÉ GUACAMOLE	SANDWICH	6 PO		275	570	30	9	0,5	57	7	7	18	25	1 260	5	19	17		
		9 PO		419	840	44	14	0,5	85	10	10	27	40	1 840	9	31	28		
		12 PO		561	1 110	58	18	1	113	13	14	35	50	2 400	12	42	36		
	TORTILLA DE BLE		6 PO		288	660	37	11	0,5	62	10	6	19	25	1 350	3	23	28	
			9 PO		384	820	50	15	1	68	12	8	23	35	1 700	5	35	33	
			12 PO		481	970	62	19	1	74	14	10	27	50	2 040	7	42	36	
DINDE, BACON ET GUACAMOLE	SANDWICH	6 PO		354	540	24	7	0,4	55	5	6	28	75	1 690	7	13	17		
		9 PO		522	820	37	11	0,5	84	8	9	43	115	2 550	12	19	28		
		12 PO		617	1 090	49	14	0,5	110	10	12	57	150	3 390	16	27	36		
	TORTILLA DE BLE		6 PO		316	640	31	9	0,5	61	8	5	29	75	1 790	6	17	28	
			9 PO		427	790	42	12	0,5	66	9	7	39	110	2 460	9	23	33	
			12 PO		538	950	53	16	1	71	11	9	49	150	3 000	13	31	39	
BOULETTES DE VIANDE	SANDWICH	6 PO		235	530	24	10	0,5	54	4	6	26	55	1 280	6	17	22		
		9 PO		374	810	36	16	1	83	6	10	39	80	2 000	10	27	36		
		12 PO		512	1 080	48	21	1,5	111	8	15	52	110	2 720	13	35	47		
	TORTILLA DE BLE		6 PO		247	630	30	13	1	59	6	6	27	55	1 580	5	23	33	
			9 PO		339	780	41	17	1	65	7	8	35	80	1 890	7	31	42	
			12 PO		432	960	52	22	1,5	71	8	11	44	105	2 360	10	38	50	
THON SIGNATURE	SANDWICH	6 PO		270	540	25	7	0,5	53	4	7	27	30	1 270	5	12	17		
		9 PO		409	810	38	10	0,5	80	6	10	40	40	1 920	7	17	22		
		12 PO		546	1 080	51	13	1	105	7	14	53	55	2 550	10	23	31		
	TORTILLA DE BLE		6 PO		282	630	32	9	0,5	58	7	6	28	25	1 370	3	15	25	
			9 PO		374	790	44	12	1	62	7	8	37	40	1 780	4	19	31	
			12 PO		467	940	55	14	1	66	8	10	45	55	2 180	6	27	33	
MESQUITE	SANDWICH	6 PO		276	530	23	7	0,4	52	4	6	32	80	1 380	5	13	17		
		9 PO		421	800	34	11	0,5	79	6	9	48	125	2 080	7	19	25		
		12 PO		564	1 070	46	14	1	104	7	12	64	165	2 770	10	27	33		
	TORTILLA DE BLE		6 PO		289	630	30	9	0,5	57	7	5	33	80	1 450	3	17	28	
			9 PO		385	780	40	13	0,5	61	7	7	44	120	1 940	4	23	33	
			12 PO		484	930	50	16	1	65	8	8	56	160	2 490	6	27	36	
CARBONARA	SANDWICH	6 PO		247	590	28	7	0,4	53	3	9	33	80	1 380	4	13	17		
		9 PO		372	880	41	11	0,5	80	5	9	50	120	2 080	6	23	25		
		12 PO		495	1 170	55	15	1	105	7	12	67	160	2 760	9	27	33		
	TORTILLA DE BLE		6 PO		299	680	34	10	0,5	58	6	6	34	80	1 470	2	17	28	
			9 PO		337	850	47	13	1	62	7	7	47	120	1 840	3	23	33	
			12 PO		416	1 030	59	16	1	66	7	9	59	160	2 400	4	31	36	
BAJA	SANDWICH	6 PO		227	540	22	7	0,4	55	3	10	31	80	1 500	3	12	17		
		9 PO		344	810	33	10	0,5	83	5	15	47	120	2 240	4	17	25		
		12 PO		458	1 080	44	14	0,5	110	6	19	62	155	3 010	6	23	33		
	TORTILLA DE BLE		6 PO		239	630	29	9	0,5	60	6	9	32	80	1 600	1	15	28	
			9 PO		309	780	39	12	0,5	65	6	12	43	115	2 120	2	19	31	
			12 PO		379	930	49	15	1	71	7	16	54	155	2 640	2	23	36	
MIEL ET BOURBON	SANDWICH	6 PO		247	380	5	1,5	0	61	4	16	24	45	1 010	5	4	17		
		9 PO		376	570	8	2	0	92	6	23	36	65	1 520	7	6	25		
		12 PO		502	760	10	2,5	0,1	122	8	31	48	85	2 020	10	10	33		
	TORTILLA DE BLE		6 PO		259	470	12	3,5	0,2	66	7	15	25	45	1 100	3	8	28	
			9 PO		341	540	13	4	0,2	74	7	21	33	65	1 380	4	10	31	
			12 PO		422	620	14	4	0,2	83	8	27	40	85	1 660	5	12	33	
MOUTARDE AU MIEL	SANDWICH	6 PO		272	570	25	7	0,4	56	4	10	32	80	1 270	4	12	17		